



SCEGLI IL TUO CORSO · 2026/2027

FUNZIONALE

Allenamento, energia e soprattutto gruppo.

ETÀ

adulti

IMPEGNO

2 lezioni a settimana

INSEGNANTE

Hakuna Matata – Genni e Irene

Funzionale è allenamento, energia e soprattutto GRUPPO.

Ci alleniamo insieme, al ritmo di musica, creando quell'energia che ti fa dare qualcosa in più senza quasi accorgertene. Utilizziamo piccoli attrezzi, pesi, resistenze.

Ogni esercizio nasce per rendere il corpo più forte, mobile, stabile e reattivo.

Non ci interessa solo ciò che riesci a fare durante la lezione: vogliamo migliorare come ti muovi nella vita di tutti i giorni.

Non devi essere già allenato per iniziare. Ogni proposta può essere adattata al tuo livello, alle tue capacità e al tuo momento.

Se puoi spingere, spingi. Se hai bisogno di rallentare, rallenti. Impari ad ascoltare il tuo corpo e a gestire intensità, carichi e difficoltà.

Qui non devi stare al passo con gli altri: devi trovare il TUO passo. Perché ci alleniamo insieme, ma ognuno costruisce la propria versione più forte.

GIORNI E ORARI 2026/2027

ATELIER DANZA asd · Scegli il tuo corso 2026/2027

area M. Tosi · via Luigi Einaudi, 13 · 45100 Rovigo
328.8409202 · WhatsApp · info@atelierdanza.net

4 sale · 21° anno accademico
atelierdanza.net

FUNZIONALE

17.00 - 18.00

Lunedì e giovedì

Hakuna Matata - Genni e Irene

Vieni a provare una lezione

Scrivici su WhatsApp al 328.8409202 o vieni a trovarci in segreteria.
Tutti i corsi, i video e le gallerie su atelierdanza.net